

## Lait Minceur Actif Nuit



Le printemps sera bientôt là... Alors il est temps de faire la chasse à notre vilaine cellulite !!

Voici donc un petit soin de nuit ^^

De nuit, en raison de l'huile essentielle qu'il contient et qui est photosensibilisante.

Difficulté : 🌸🌸🌸

Coût de fabrication : 🌸🌸🌸

Temps approximatif : 35/40 minutes

Proposition de flaconnage : flacon 100ml (une pompe est un plus).

## La recette

### **Phase Huileuse (30g) :**

26,5 g de macérat de lierre

3,5 g de cire émulsifiante

### **Phase Aqueuse (62g) :**

55 g d'eau de source (le must aurait été un hydrolat en complément, je n'en avais pas d'adapté)

3 g de gel d'aloé vera

4 g de glycérine

### **Ajouts (8 g) :**

70 gouttes d'HE de Pamplemousse

5 g d'ananas en poudre

1 g de thé vert en poudre

EPP, Vitamine E, Conservateur



## Mode opératoire

*Désinfectez votre plan de travail, nettoyez et stérilisez vos ustensiles et contenants et lavez vous soigneusement les mains.*

Peser la phase huileuse d'un côté et l'eau de source de la phase aqueuse de l'autre.

Mettre les deux phases à chauffer séparément.

Dans un autre récipient, pesez le gel d'aloé vera et la glycérine. Bien mélanger puis ajouter progressivement la poudre d'ananas et de thé vert. Bien mélanger à nouveau, ce qui va donner un gel épais. Puis, ajouter l'huile essentielle de pamplemousse et mélanger à nouveau.

Quand la phase huileuse est fondue (cire), retirer les deux phases du bain marie ou du bol chauffant.

Verser la phases huileuse dans la phase aqueuse et fouetter jusqu'à ce que l'émulsion prenne et jusqu'à complet refroidissement. Puis, ajouter le gel préalablement préparé (aloe, glycérine, poudres, HE) progressivement en mélangeant bien. Une fois un mélange homogène obtenu, ajouter les conservateurs. Bien mélanger puis passer une maryse pour chasser les bulles d'air.

Vous obtenez ainsi un lait assez épais mais pas trop. S'il est trop fluide, vous pouvez l'épaissir à l'aide de gomme de guar.

Verser en flacon.



## Choix des ingrédients

### **-Macérât de Lierre**

Il est réputé comme circulatoire et drainant. C'est un anti cellulitique de choix et est également indiqué pour la peau d'orange et les amas graisseux.

### **-Huile Essentielle de Pamplemousse**

Elle est drainante, indiquée pour la cellulite, la rétention d'eau et l'obésité. De plus, elle agit sur le système nerveux en cas de fatigue, stress, angoisse. C'est donc une Huile Essentielle parfaite pour la nuit.

Attention cette huile est PhotoSensibilisante, ne pas s'exposer au soleil.

### **-Ananas en poudre**

Il est réputé pour sa propriété d'amincissant. Il contient naturellement de la bromélaïne qui favorise l'amincissement par la dégradation de grosses protéines qui emprisonnent les graisses. Dosage de 1 à 20%, il est ici dosé à 5%.

### **-Thé Vert en poudre**

Il renferme une concentration très importante en caféine ainsi que de nombreux polyphénols dont l'EGCG. Ce sont de véritables destructeurs des radicaux libres et la concentration en caféine fait de cet actif l'allié des produits minceurs. Dosage de 0,1 à 1%, il est ici dosé à 1%.

*Attention, la caféine peut être responsable de réactions allergiques. Bien pensé à faire un test cutané dans le pli du coude et ne pas appliquer le produit sur le corps si réaction allergique dans les 24heures.*

### ***Pour aller plus loin :***

Je n'avais pas d'**hydrolats** adaptés, mais sinon, il est possible de remplacer une partie de l'eau de source par un hydrolat aux propriétés amincissantes/drainantes/anti cellulitiques comme l'hydrolat de pamplemousse, de verveine odorante ou de genévrier.

## L'étiquette du produit :



*Source pour le choix des ingrédients : Aroma Zone*

*Source Images : GettyImages ([www.gettyimages.com](http://www.gettyimages.com)) pour la photo de la femme et des fruits figurant sur l'étiquette, Athenarottweiler pour le produit fini.*

*Etiquette produit : Athenarottweiler SakuraCosmétiques*

### **Avertissement :**

Les informations figurant sur le blog Sakura Cosmétiques (<http://sakuracosmetique.canalblog.com>) et sur ce présent fichier, sont données à titre informatif et n'engagent en aucun cas les responsabilités de l'auteur quant à leur utilisation. Veuillez respecter les conditions d'utilisation des produits que vous achetez et vous référer à la notice fabricant.

**Attention :** Pour éviter tout risque d'allergie, il est conseillé de procéder à un test du produit dans le pli du coude pendant 24H. Si une quelconque réaction allergique apparaît, ne pas utiliser sur le corps. De plus, en raison de la photosensibilité induite par l'HE de pamplemousse, il est impératif de privilégier l'usage de ce soin la nuit.

**Sakura Cosmétiques : <http://sakuracosmetique.canalblog.com>**